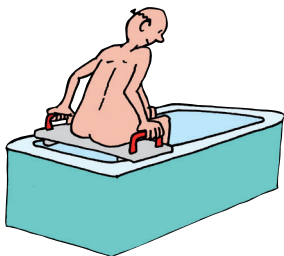


Zelfstandig baden



1

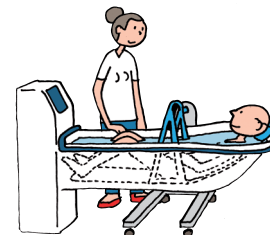
Van baden kan je enorm genieten, maar vooral het in- en uit bad komen kan een struikelblok vormen. Soms kan je wellicht lichamelijk gezien de beweging nog wel maken, maar valpartijen rond het bad komen veel voor en vooral na een warm bad zijn de meeste mensen ook wat suf. Uit bad komen lukt dan soms niet en het is voor een ander vaak erg zwaar om jou dan uit bad te helpen.

Een badplank kan helpen omdat je dan zittend je benen over de rand van het bad kan brengen in bad. Je zit dan niet echt in bad, maar iets er boven. Met speciale met water oppompbare zitjes kan je wel in bad zakken en jezelf wassen. Baden kan je goed doen: je beweegt door de warmte en het water makkelijker en dit kan pijn verlichten en is ook gewoon prettig.



2

Als je niet zelfstandig kunt zitten of jezelf wassen in bad, schakel dan liefst over naar douchen of begeleid baden en gebruik bijvoorbeeld een badlift of bad/douchestoel en liefst een hoog-laag bad.



3

Sommige badliftjes of bad/douchestoelen kunnen in bad blijven terwijl jij baadt. Dat is veiliger en een ander kan je zonder problemen en snel er weer uit halen als dat nodig is. Je blijft immers in/op de lift zitten in bad.



LET OP Zorg voor een goed alarm en controleer altijd eerst de watertemperatuur.